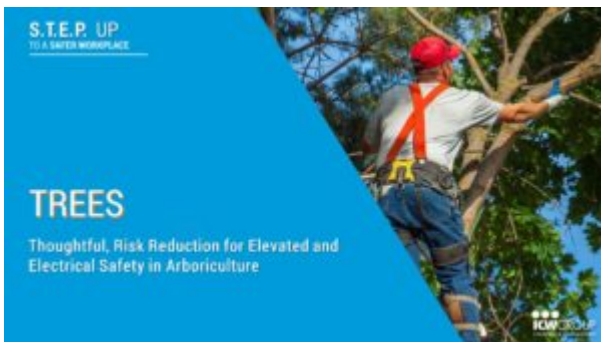


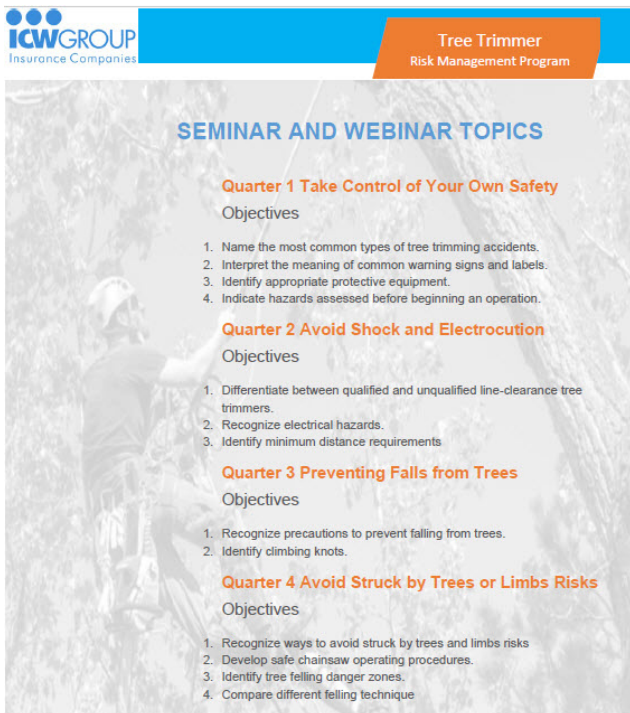
Tree Trimming

Trees: Thoughtful, Risk Reduction for Elevated and Electrical Safety in Arboriculture

3 Part Webinar Series



Tree Trimmer Risk Management Program Items



[Download](#) the program or click the links below to access more resources.

<i>“You Can Help Make Highway Work Zones Safer”</i> Tool box talk Roadside Safety English Spanish	<i>“Crew Decided To Work Under Shadow Of Tree”</i> Tool Box Talk – Falling Object English Spanish	<i>“Understanding Chemical Labels and Pictograms & Chemical Labels (Spanish)”</i> Tool Box talks Hazard Communication English Spanish
<i>“Worker Dies After Taking off Safety Harness”</i> Tool Box Talk Fall Protection English Spanish	<i>“Logger Killed By Swinging Tree”</i> Tool Box Talk – Felling Trees English Spanish	<i>“A Chainsaw Should be Treated Like a Loaded Gun” and “Chainsaw Safety”</i> Tool Box talk Chainsaws English Spanish
<i>“Wobbly Ladders Should Be Scrapped”</i> Tool box talk Ladder Safety English Spanish	<i>“Company Owner Hit by Falling Tree”</i> Tool Box Talk – Struck By Tree English Spanish	<i>“Seven Ways to Avoid Slips, Trips, and Falls”</i> Tool box Talk – Same Level Fall English Spanish
<i>“Tree Topples Onto Crane Cab”</i> Tool Box Talk – Crane and Tree Safety English Spanish	<i>“By the Numbers: Six Ways Crane Accidents Occur”</i> Toolbox Talks Crane English Spanish	<i>“Seven Statistics on Lockout/Tagout”</i> Tool box Talk Lock Out English Spanish
<i>“Tree Trimmer Electrocuted”</i> Tool Box Talk – Electricity English Spanish	<i>“Slips, Trips, and Falls Inspection Checklist”</i> Tool box talk Same Level Falls English Spanish	<i>“Crane Touches Overhead Line”</i> Tool Box Talk – Crane and Electricity English Spanish
<i>“Tree Trimmer Fails to Attach Harness Properly”</i> Tool Box Talk Fall Protection English Spanish	<i>“Three Faces of Heat Stress and Heat Stress Facts and Prevention”</i> Stay Safe Working in the Heat – Spanish Tool Box Talks Heat Stress English Spanish	<i>“Traffic Control During Roadwork”</i> Tool box talk Traffic Control English Spanish

<i>“Tree Trimmer Suffocates In Foliage” Tool Box Talk English Spanish</i>	<i>“Crane Safety” Tool box talks on crane safety English Spanish</i>	<i>“Rigging For a Safe Lift” Tool box talk – Rigging English Spanish</i>
<i>“Amp up Electrical Safety While Trimming Trees” Tool Box Talk – Electrical English Spanish</i>	<i>“Chainsaw Strikes Operator In The Neck” Tool Box Talk – Chainsaw Safety English Spanish</i>	<i>“Wood Chipper Kills Worker English Spanish and Wood Chipper Grabs Foot” English Spanish Tool box Talk Chipper</i>

You Can Help Make Highway Work Zones Safer – Spanish

Highway work zones continue to have far too many traffic fatalities. Hundreds of people are killed in work zones each year. The victims include both construction workers and occupants of the vehicles trying to rush past them.

Wobbly Ladders Should Be Scrapped – Spanish

Workers sometimes take chances with ladders, failing to remove worn or damaged ladders from service. This could cause serious, even fatal, injury.

Manufacturing Training Calendar

We offer comprehensive, state-of-the-art workplace safety training to meet the needs of today's manufacturing operations and other industrial facilities. You'll find a combination of lecture, printed, online, and video presentations, with comprehensive follow-up testing to ensure that the material was understood.

Training topics also include those relevant to all industries that ensure safe work environments and healthy workers such as anti-harassment training and emergency response.

These materials educate, inform and inspire better workplaces for all companies. Download our OHS training calendar as selected by ASSE certified trainers. You can use this calendar to access both online and instructor-led safety training for each month.

Agriculture Training Calendar

Agriculture safety training courses include Agricultural Machinery Safeguarding, Seasonal Agricultural Workers Health and Safety Orientation, and Working in Confined Spaces on the Farm. Each course takes approximately 45 to 60 minutes to complete and offers a quiz at the end of the learning experience.

Training topics also include those relevant to all industries that ensure safe work environments and healthy workers such as anti-harassment training and emergency response.

These materials educate, inform and inspire better workplaces for all companies. Download our OHS training calendar as selected by ASSE certified trainers. You can use this calendar to access both online and instructor-led safety training for each month.

Seven Ways to Avoid Slips, Trips, and Falls – Spanish

SIETE MANERAS DE EVITAR RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los resbalones ocurren cuando no hay suficiente fricción o tracción entre sus pies (zapatos) y la superficie sobre la que está caminando o trabajando.

Los tropiezos ocurren cuando el pie o la parte inferior de la pierna chocan contra un objeto y la parte superior del cuerpo sigue avanzando, lo que hace que se pierda el equilibrio.

Las caídas ocurren cuando resbala, o tropieza y estás demasiado desequilibrado.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las caídas se encuentran entre las principales causas de muerte en el lugar de trabajo y una caída en el trabajo puede ponerlo fuera de servicio. Semanas de dolor, meses en un yeso o años en una silla de ruedas pueden ser el resultado de un simple resbalón, tropiezo o caída. Incluso una caída desde el mismo nivel, en lugar de una caída desde una altura, puede causar una lesión fatal o paralizante.

El peligro aumenta porque los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas se encuentran en casi todos los entornos de trabajo que pueda imaginar.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay 7 formas de detener accidentes por resbalones, tropiezos y caídas:

1. Reduzca la velocidad

- Muchas caídas ocurren cuando una persona camina demasiado rápido a través del área de trabajo.
- No estás en una carrera y no hay premio por llegar primero al comedor. Incluso si lo hubiera, sería difícil comer esas donas que su compañero de trabajo trajo si tiene la mandíbula rota debido a una caída.

2. ¡Cuidado!

- enga cuidado con el desorden y los derrames y con los cambios inesperados en el nivel del piso, como un escalón, desagües del piso o baches y rejillas en el estacionamiento.
- Esté atento a peligros como baldosas o alfombras sueltas y superficies de escaleras rotas. Reporte estos defectos inmediatamente para que puedan ser reparados.
- Los vestíbulos, las escaleras, los pasillos de los almacenes y otras áreas de tráfico deben tener suficiente luz para ver hacia dónde se dirige. Si no es así, informe de los problemas a su supervisor.

3. La ropa no es opcional

- Use zapatos bien ajustados con tacón bajo. Mantenga los cordones atados para evitar tropezar.
- Es posible tropezar con tu propia ropa. Los pantalones holgados o acampanados a veces son los culpables.

4. Manos libres

- Mantenga las manos libres cuando camine, para ayudarlo a recuperar el equilibrio si comienza a caer.
- No camine con las manos en los bolsillos.
- Lleve el teléfono en el bolsillo o déjelo en su estación de trabajo para que no tenga la tentación de enviar mensajes de

texto o utilizarlo mientras camina.

5. Muévelo

- No deje equipos, herramientas o materiales en el piso.
- No bloquee las salidas y pasillos con materiales o equipo.
- No deje objetos en las escaleras, ni siquiera por un momento.
- No pase cables o mangueras por los pasillos.
- Si tiene que llevar algo, asegúrese de que pueda ver por encima o alrededor de él.

6. Manténgalo cerrado

- Sus probabilidades de sufrir un accidente de tropiezo -o cualquier otro accidente- son mayores si está cansado o distraído.

7. Manténgase alerta

- Your chances for a tripping accident—or any accident— are greater if you are tired or distracted.

CONCLUSIÓN

Los resbalones, tropezones y caídas son una de las principales causas de lesiones y muerte en el lugar de trabajo. También causan mucho dolor y sufrimiento. Tome en serio los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas, y no deje que lo hagan tropezar.

Three Faces of Heat Stress – Spanish

Heat – whether from the sun or from your work environment – can create a life-threatening emergency.

Traffic Control During Roadwork – Spanish

rtuytuioytirughuieghgieughieu

Rigging For a Safe Lift – Spanish

If you work around cranes, slings and rigging, it is your responsibility to be familiar with the tools and equipment and how to use them safely.

Amp up Electrical Safety While Trimming Trees – Spanish

Overhead power lines are a danger on and off the job. When doing roof or yard work at home, follow the same precautions you would on the job and keep a safe distance from power lines.

Crane Safety – Spanish

Few experiences may be as frightening as when a crane becomes unbalanced while a load is being lifted or when the crane collapses under the weight of an excessive load. An unbalanced load or crane collapse can cause death to the operator, other construction workers, can cause damage to property or equipment.

FUNDAMENTAL 55: Lead Awareness

Key Takeaways:

- Understanding the hazards of lead in the workplace.
- Learning how lead can enter the body.
- Learning the health effects of lead overexposure.
- Recognizing where lead is found.
- Understanding OSHA's permissible exposure limit for lead.
- Recognizing practices for limiting lead exposure.
- Learning the purpose for monitoring airborne lead exposure.
- Comprehending the requirements for using PPE such as respirators and protective clothing.
- Learning housekeeping and hygiene practices which limit lead exposure.
- Understanding the two components of the medical surveillance program.
- Acknowledging the purpose of the Medical Removal Program and its benefits.
- Realizing recordkeeping requirements.

Course Description

The Centers for Disease Control & Prevention stated that despite improvements in public health policies and substantial reductions in blood lead levels (BLLs) in adults, lead exposure remains an important health problem worldwide. Around 95% of all elevated

blood lead levels reported among adults in the United States are work-related.

Just little lead poisoning causes serious health problems, and at very high levels, it can be fatal.

Lead is a soft, heavy, grayish blue metallic element native to the earth's crust. The majority of occupational exposure to lead comes from activities like mining, smelting, manufacturing, and through the use and work with manufactured products containing lead. Although, lead is likely most commonly associated with paint as a historically important ingredient until the negative effects of lead paint became known, resulting in the banning of its use and the rise of safer alternatives like latex. Lead was used until about the late 1970's, so lead paint remains a common hazard for those working in the demolition, renovation, and general construction industries, though exposure to lead paint is a diminishing risk.

Lead poisoning can result in damage to the brain, liver, kidneys, and red blood cells. Also, it can damage bones and cartilage, and harm the reproductive system. When there is skin or eye contact with lead dust, irritation can occur. Entry points to the body for lead include ingestion and inhalation. Ingestion happens through eating lead contaminated foods and drinking water that has passed through older lead pipes. Also, it can be inhaled by breathing air containing lead dust or particles of lead such as fumes from heated lead.

Airborne lead has a permissible exposure limit (PEL), the amount of lead exposure the average person can safely endure, of 50 micrograms of lead per cubic meter of air averaged over an 8-hour work-day. Keeping the lead exposure level below this number protects everyone from excessive exposure. Areas where lead concentration is over the action level, employers need to supply the workforce with personal protective equipment (PPE) suitable for controlling the hazard. To easily and efficiently reduce airborne lead, replace lead and products that contain lead with less or non-toxic materials, such as using latex paint instead of lead paint.

There are several ways to handle the removal of lead, or lead containing materials. Firstly, the entire piece can be removed and replaced.

As well, lead-containing material can be covered with another material. Prior to removing material containing lead, consult with federal and state Occupational Safety & Health Administration (OSHA) and Environmental Protection Agency (EPA) regulations.

Change rooms, showers, and filtered air lunchrooms must be available for workers exposed to lead above the permissible exposure limit (PEL). Following showering, no clothing or equipment worn during the shift can be worn home, because lead toxicity poses dangerous risks for children. Lunchrooms must not be entered while wearing protective clothing or equipment unless surface dust has been removed by vacuuming, a downdraft booth, or other cleaning method. Whenever workers are exposed to lead dust, hand washing and face scrubbing prior to eating, drinking, smoking, or applying cosmetics, should be strongly encouraged or better yet, mandatory.

In areas where lead is a hazard, signs need to be posted to warn the employees of the danger of lead hazard in the area. It is critical to allow the workforce to understand and implement best practices for working with lead.

At times that exposure to lead is not controlled below the PEL by other means, employers must provide and assure the use of respirators. Workers must be trained on proper respirator use and respirators need to fit properly to protect from airborne lead. Every employer must test fits so that respirators provide adequate protection. In the case that workers have difficulty breathing during a fit test or while using a respirator, a medical examination needs to be made available to them to determine if they can safely wear a respirator.

In the case that workers are exposed to lead above the PEL, or if they are exposed to lead compounds such as lead arsenate or lead azide, they need personal protective equipment clothing to prevent skin and eye irritation. Examples of protective clothing include

full body work clothing, hats, gloves, shoes, shoe coverlets, face shields, or vented goggles.

Hardhats Protect Soft Heads – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las lesiones fatales o incapacitantes en la cabeza ocurren cuando las personas son golpeadas en la cabeza con equipos de funcionamiento, herramientas que caen desde arriba, piezas de máquinas rotas impulsadas por el aire y muchos otros objetos móviles y estacionarios.

Un casco proporciona protección contra muchos peligros en el lugar de trabajo. Está diseñado para proporcionar una barrera y absorber el choque, para evitar que su cerebro se lesione. Incluso una lesión cerebral leve puede cambiar su vida, dificultando la superación de retos físicos, mentales y emocionales.

Un casco, dos partes

Los cascos se hacen en dos partes distintas. La primera es la dura cubierta exterior que protege contra los impactos y la penetración, evitando que los objetos golpeen su cabeza. La segunda parte es el sistema de suspensión interior, que absorbe el impacto de los golpes para evitar lesiones en la cabeza.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una obrera de la construcción trabajaba en el nivel del suelo de la obra mientras que otros trabajadores se ocupaban de las tareas en los andamios. Su casco no le quedaba bien y se deslizó hacia

atrás sobre su cabeza. Un compañero de trabajo en un andamio dejó caer su martillo y éste la golpeó en la frente, causándole un grave daño cerebral.

COMO PROTEGERSE

Diferentes estilos y materiales

- Los cascos vienen en varios estilos, como de ala frontal solamente o de ala completa. Pueden estar hechos de varios materiales como el plástico, la fibra de vidrio o el aluminio.
- Dependiendo del diseño y el material, el casco se hace para protegerse de ciertos peligros. Algunos protegen la cabeza de la tensión limitada o alta tensión, mientras que otros no proporcionan ninguna protección contra las descargas eléctricas. Algunos también protegen de las chispas, el calor y las quemaduras en la cabeza.
- Los cascos vienen en una variedad de colores, incluyendo colores fluorescentes brillantes para una alta visibilidad en las zonas de tráfico. También vienen en diferentes tamaños.

Cuide su casco.

- Consiga ayuda de su supervisor para elegir el casco adecuado para los riesgos particulares de su trabajo. Obtenga consejos para ajustar correctamente el casco.
- Ajuste el casco para que le quede cómodo, así no estará tentado de quitárselo. El sistema de suspensión debe ser ajustado para dejar un espacio entre el casco duro y su cráneo.
- Inspeccione su casco antes de cada uso. Revise el casco para ver si tiene grietas, abolladuras y otros signos de daño o deterioro. Busque rasgaduras y otros indicios de desgaste excesivo en el sistema de suspensión interior. Reemplace el casco si encuentra daños.
- Si el casco ha recibido un impacto significativo, reemplácelo, aunque no pueda ver el daño. Puede haber

grietas ocultas que pueden afectar la capacidad del sombrero para protegerlo en el futuro.

- No altere su casco pintándolo. Esto puede cambiar su capacidad de protegerlo de las descargas eléctricas. No le haga agujeros para ponerle accesorios; en su lugar, obtenga un casco diseñado para usar con accesorios.
- Mantenga su casco lejos de las temperaturas extremas. No lo lleve en la ventana de un vehículo o lo deje a la intemperie cuando haga frío.
- No trate a un casco con rudeza. Dejarlo caer o arrojarlo puede causar daños que reducirán la protección que proporciona.
- Lave el casco periódicamente con un jabón suave y agua. No utilice productos químicos fuertes como disolventes industriales para limpiar un casco. Podría dañar el material y disminuir su capacidad de protección.

CONCLUSIÓN

Lleve su casco en todo momento cuando trabaje en un área peligrosa. Su casco es inútil sentado en la cabina de su camión en vez de en su cabeza.

Hearing and Noise Prevention – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Un espacio confinado no significa necesariamente Muchas de las máquinas que manejas, las tareas que realizas y las áreas donde trabajas generan demasiado ruido. Como resultado, el ruido, o el sonido excesivo, es uno de los mayores problemas de salud en el

lugar de trabajo. Millones de trabajadores están expuestos a ruidos perjudiciales todos los días; y la pérdida de audición representa un porcentaje significativo de todas las enfermedades relacionadas con el trabajo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La exposición a altos niveles de ruido puede causar una pérdida auditiva permanente. Ni la cirugía ni un audífono pueden ayudar a corregir este tipo de pérdida de audición. La exposición a corto plazo a ruidos fuertes también puede causar un cambio temporal en la audición -por ejemplo, puede sentir los oídos tapados- o puede oír un zumbido en los oídos, llamado tinnitus.

Estos problemas a corto plazo pueden desaparecer en unos pocos minutos u horas después de dejar el ruido. Sin embargo, la exposición repetida a ruidos fuertes puede provocar tinnitus permanente y/o pérdida de audición.

El ruido fuerte también causa un aumento de los niveles de estrés y dificulta la concentración, lo que puede llevar a la distracción, al aumento de los errores y a los accidentes y lesiones.

La pérdida de audición puede interferir con la audición y la comprensión de las instrucciones, advertencias y alarmas, así como con su capacidad para comunicarse con sus compañeros de trabajo. Esto puede ponerle a usted y a sus compañeros de trabajo en un mayor riesgo de accidentes y lesiones.

COMO PROTEGERSE

Primero, aprende a reconocer cuando un área es demasiado ruidosa.

- Si tiene que gritar para tener una conversación con una persona a tres pies o un metro de distancia, es probable que la zona sea demasiado ruidosa y se debe usar protección auditiva.
- Después de salir del trabajo, se oye un zumbido en los oídos

que puede durar unos minutos o varias horas, dependiendo del nivel de ruido.

- Experimenta una pérdida temporal de la audición cuando sale del trabajo. Los sonidos son amortiguados o puede que no pueda oír nada durante un período de tiempo; o tiene que subir el volumen de la radio de camino a casa, o de la televisión una vez que llega a casa, para entender lo que se dice o escuchar música.

Segundo, siempre use protección auditiva cada vez que esté en una zona de mucho ruido. Su empleador debe recomendar y proporcionar opciones de protección auditiva, incluyendo diferentes estilos de tapones para los oídos, tapas de canal y orejeras. Es su responsabilidad usar y cuidar su EPP de acuerdo con la capacitación proporcionada por su empleador.

Por último, reconozca los signos de pérdida de audición y hable con su supervisor inmediatamente si experimenta alguno de ellos. Entre ellos se incluyen:

- Dificultad para oír voces o sonidos de tono alto.
- Dificultad para oír y entender lo que la gente dice en lugares con mucho ruido de fondo, como restaurantes o fiestas, por ejemplo.
- En una conversación normal, escuchas a alguien hablar, pero las palabras parecen apagadas o tienes que pedirle que se repita a menudo.
- Tienes que subir el volumen de la televisión o la radio para oír tan claramente como antes.
- Zumbidos, rugidos, siseos o zumbidos en el oído, así como dolor, picor o irritación en el oído.
- Finalmente, el vértigo, o la sensación de estar dando vueltas, podría ser un signo de daño auditivo.

CONCLUSIÓN

Aunque la pérdida de audición inducida por el ruido afecta a millones de trabajadores, no tiene por qué ser así. Se puede prevenir completamente si se trabaja de forma inteligente y se

usan protectores auditivos cada vez que se está en una zona de mucho ruido.

Fire Prevention Safety Talk – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Un incendio es una experiencia aterradora, pero si sabes cómo manejar un extintor portátil y recuerdas la palabra PASS, puedes combatirlo con confianza.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cuando se produce un incendio, sólo tienes minutos para escapar, así que los segundos cuentan. El fuego puede engullir tu casa, oficina, almacén u otra estructura, en tan sólo dos minutos. Además de tener un plan de escape en casa y un plan de evacuación en el trabajo, saber cómo usar un extintor de incendios puede darle a usted y a otros valiosos segundos para escapar.

COMO PROTEGERSE

Primero, siempre activa la alarma de incendio del edificio para alertar a los compañeros y clientes. Luego, llame al departamento de bomberos o a otro número de emergencia. Sólo entonces intente combatir el fuego, y sólo si es del tamaño de una papelería o más pequeño.

Aquí está su **palabra clave** para la seguridad:

Tire del pasador o quite la correa de plástico de bloqueo.

- Esta acción desbloquea la palanca y permite que el extintor

se descargue.

- Asegúrese de tener el tipo correcto de extintor para el fuego. Por ejemplo, nunca use agua en un incendio eléctrico o podría arriesgarse a una descarga eléctrica.

Apunta bajo la base de las llamas, no al humo.

- Mantenga la boquilla apuntando hacia abajo a la base del fuego y párese a unos metros del fuego.

Apriete la palanca y la manija juntas para descargar el extintor.

- Suelte la palanca cuando quiera dejar de descargar para comprobar el estado del fuego.

Barra de lado a lado.

- Apunte con cuidado, ya que sólo tienes unos 10 o 20 segundos de agente extintor, dependiendo del tamaño y tipo de extintor.
- Golpee todos los lados del fuego y cualquier punto perdido.
- Cuando el fuego parezca estar apagado, compruebe si hay brasas vivas.
- Vigile los brotes repentinos cuando las brasas calientes se expongan al aire.

Nunca intente combatir un incendio en un espacio cerrado como un almacén.

- El humo y los gases del fuego, junto con el contenido del extintor, podrían desplazar el oxígeno y provocar la pérdida de la conciencia.
- Su ruta de escape también podría estar cortada por el fuego o el humo.
- Combate el fuego mientras retrocedes hacia la salida. Siempre deja una ruta de escape.
- Nunca se dejes atrapar en una habitación con una sola salida.
- Si el extintor no apaga el fuego, tendrá que salir rápidamente y con seguridad.

Nunca vuelva al fuego por nada ni por nadie. Alerte a los bomberos

de cualquiera que pueda estar todavía en el edificio y déjalos hacer su trabajo.

CONCLUSIÓN

Planificando con antelación y sabiendo cómo manejar un extintor de incendios portátil, se mantendrá la calma y reaccionará rápidamente en una emergencia. Tómese en serio la lucha contra el fuego, podría ser su puerto de acceso a la seguridad.

How to Prevent Violence in Your Workplace – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La violencia en el trabajo puede ocurrir en cualquier lugar, en cualquier momento. Puede venir de un compañero de trabajo o un extraño. Y no se limita al asalto físico. La violencia en el lugar de trabajo es cualquier forma de comportamiento amenazante o perturbador. Puede ser tan simple como un gesto, como un puño en alto, o tan complicado como el sabotaje.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cada año, cerca de dos millones de trabajadores en los Estados Unidos experimentan violencia en el lugar de trabajo. La situación es similar en Canadá, donde el 17 por ciento de todos los incidentes de violencia auto informados, incluyendo agresión sexual, agresión física y robo ocurren en el lugar de trabajo.

Parece que casi semanalmente hay otra historia horrorosa, que marca los titulares, de un incidente violento en un lugar de trabajo. Además de estos eventos de noticias, muchos otros

incidentes violentos ocurren diariamente en el lugar de trabajo. Es posible que no aparezcan en los titulares, pero no son menos traumáticos para las víctimas involucradas.

COMO PROTEGERSE

Antes de que la gente explote con violencia en el trabajo, pueden dar señales de que algo está mal. Aquí hay 10 señales de advertencia de que los problemas pueden estar gestándose:

1. Aislamiento social.
2. Disminución de la higiene personal.
3. Quejas de trato injusto.
4. La tardanza excesiva o el absentismo.
5. Toma de malas decisiones.
6. Culpar a otros por errores.
7. Comentarios inapropiados sobre venganza, violencia o armas.
8. Falta de respeto a la autoridad.
9. Insultare.
10. Reacción exagerada a la crítica.

Aquí hay 10 precauciones que los trabajadores pueden tomar para minimizar o prevenir la violencia en el trabajo:

1. No te dejes llevar por argumentos.
2. Tome en serio las amenazas verbales, pero no las responda.
3. Reporte todas las amenazas, incidentes de acoso y hostigamiento a su supervisor o al departamento de seguridad de la compañía.
4. Esté atento a los visitantes no autorizados, incluso a aquellos que parecen tener negocios legítimos en su planta.
5. No dé información sobre compañeros de trabajo.
6. Mantenga las puertas cerradas antes de que su negocio se abra oficialmente y después de la hora de cierre.
7. Siempre tenga acceso a los dispositivos de comunicación para que pueda notificar a alguien para obtener ayuda.
8. Algunos lugares de trabajo tienen palabras clave predeterminadas para que un empleado pueda contarle a otro sobre un cliente o visitante peligroso sin avisar al sospechoso.

9. Use su tarjeta de identificación según las instrucciones y nunca le preste su llave o tarjeta de entrada a nadie.
10. Confía en tus instintos. Actúan como su sistema de alerta temprana.

CONCLUSIÓN

Conocer las señales de advertencia de comportamientos potencialmente violentos y las medidas y precauciones que se deben tomar en respuesta a las amenazas e incidentes contribuirá en gran medida a garantizar su seguridad y frenar la violencia en su lugar de trabajo.

Working Alone – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Trabajar solo significa trabajar donde no se puede ver ni oír a otra persona y donde no se puede esperar una visita de otra persona.

Aunque no es una situación ideal, a veces es necesaria. En ocupaciones tan diversas como enfermera de cuidados a domicilio, guardia de seguridad, administrador de propiedades, encargado de planta, taxista, conserje, leñador, peón de rancho, vendedor al por menor y mecánico de yacimientos petrolíferos, a veces debe trabajar solo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una chica de 17 años fue encontrada asesinada en el cuarto trasero de una gasolinera en Montreal, QC. El dueño de la estación dice que el edificio debería haber estado cerrado con llave mientras la joven estaba de turno. Los clientes deberían haber sido atendidos a través de una ventana de transacción, pero obviamente alguien

pudo entrar en el edificio.

Un minero trabajaba bajo un techo de roca inseguro y sin pernos, en contra de un procedimiento seguro. La roca suelta cayó sobre él y lo inmovilizó. Fue encontrado unas dos horas más tarde, y luego permaneció atrapado durante otros 45 minutos mientras se reunía un equipo de rescate. Murió poco después de llegar al hospital.

Hacer un trabajo solo puede ser más peligroso que hacer el mismo trabajo en compañía de otros. Si un trabajador se lesiona, enferma o queda atrapado, no hay nadie cerca para ayudar o pedir asistencia. Los trabajadores solitarios también son más vulnerables a delitos como el robo o la agresión. Los trabajadores solos en el campo son más vulnerables a los depredadores de animales.

El riesgo de trabajar solo depende de las circunstancias, entre ellas el lugar, si el trabajo en sí es arriesgado y la participación del público. Los trabajadores que manejan dinero, trabajan fuera del lugar de trabajo habitual o trabajan solos con pacientes o clientes se enfrentan a peligros únicos. Al igual que los que trabajan en alturas o en espacios confinados como silos, trabajan con electricidad, sustancias peligrosas, equipos peligrosos o con el público donde existe la posibilidad de violencia.

COMO PROTEGERSE

Considere estos consejos para una mayor seguridad cuando trabaje solo:

- Hable con su jefe y sus colegas sobre su trabajo, los peligros y cómo minimizarlos.
- ¿Se puede reprogramar el trabajo para no tener que trabajar solo?
- ¿Se puede usar el sistema de compañeros?
- Siga el sistema de registro de su empleador y regístrese en los intervalos regulares programados.
- Acuerde un método de seguimiento que se utilizará si se

retrasa.

- Lleve una alarma personal, un teléfono celular o una radio de dos vías. Maneje las baterías para que siempre pueda usarlas.
- Usar un sistema de compañerismo en situaciones de alto riesgo.
- Presente un plan de viaje y deje que la gente conozca su ruta y su tiempo estimado de llegada cuando vaya a algún lugar solo.
- Mantenga los vehículos en buen estado para evitar averías.
- Guarde un equipo de supervivencia de emergencia en el vehículo.
- Cuando visite a un cliente posiblemente intimidante, tome un taxi y haga que el conductor espere afuera.
- Si trabaja solo a altas horas de la noche, consiga una escolta de seguridad para su vehículo o parada de autobús.
- Manejar dinero en efectivo u otros objetos de valor lo pone en riesgo de robo violento.
- Haga que su empleador tome medidas para reducir la cantidad de dinero en efectivo disponible para disminuir el incentivo para los ladrones.
- Tenga su área de trabajo dispuesta para una máxima visibilidad desde las ventanas.
- Obtenga entrenamiento en cómo evitar y manejar un robo y aprenda a usar el sistema de seguridad.

CONCLUSIÓN

Algunas personas disfrutan trabajando solas y eligen trabajos solitarios a propósito. Una lesión o un encuentro violento pueden quitarle la diversión a su trabajo, así que prepárese para trabajar con la mayor seguridad posible cuando trabaje solo.

Chemical Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los productos químicos pueden causar quemaduras en los ojos, la piel y en el interior si se ingieren o inhalan. Las quemaduras químicas pueden ser engañosas con algunas sustancias químicas que causan daños en lo profundo de los tejidos del cuerpo. La cantidad de daño que una sustancia química puede causar depende de muchos factores, entre ellos la sustancia química, su fuerza, si fue inhalada o ingerida y el tiempo que estuvo en contacto con los tejidos del cuerpo.

Una quemadura de gas líquido es una quemadura de contacto frío o criogénico, que daña la piel y los tejidos subyacentes, congelándolos en lugar de sobrecalentarlos. Esto se conoce comúnmente como congelación.

La mayoría de los gases líquidos son incoloros y/o inodoros y se almacenan en un ambiente presurizado. Esto aumenta las posibilidades de que el gas se filtre a los ojos, la boca y la garganta, así como a la piel. También hay una alta probabilidad de que se dañen las estructuras subyacentes como los nervios, los músculos y los huesos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El mayor peligro de tratar una quemadura química o de gas líquido es usar el enfoque de primeros auxilios equivocado. La acción inmediata para reducir el efecto de la quemadura también es crucial. Sin embargo, cuál es esta acción, depende del químico o gas y la ruta de exposición. En muchos casos, la persona experimentará daños internos y externos. Por esta razón, la mayoría de las exposiciones a químicos o gases líquidos necesitan ayuda médica. Los socorristas de primeros auxilios también corren el riesgo de estar expuestos al producto químico o al gas en el lugar de los hechos. Puede ser particularmente peligroso porque estos peligros pueden no ser obvios, visibles o detectables por el

olfato.

COMO PROTEGERSE

Primeros auxilios para quemaduras químicas y gas líquido

1. Manténgase a salvo

- Llama al 911.
- Póngase guantes para evitar tocar el producto químico o el gas.
- Revise el contenedor en el que estaba el químico o el gas para recibir consejos de primeros auxilios.

1. Cuidado general de quemaduras

- **PARA TODAS LAS QUEMADURAS QUÍMICAS O DE GAS LÍQUIDO, LLAME AL 911 A MENOS QUE:**
 - El producto químico o el gas líquido ha tocado sólo una pequeña área de la piel que no son los ojos, las manos, los pies, la cara o los genitales.
 - El producto químico o el gas se ha eliminado rápidamente.
- Si la persona no necesita ayuda médica después de proporcionar los primeros auxilios:
 - No rompa las ampollas y cubra el área con un vendaje estéril.
 - No se ponga mantequilla o pomada, pueden causar infecciones.
 - Puede ser necesaria una vacuna contra el tétanos; se recomiendan vacunas de refuerzo cada 10 años.

3. Los signos y síntomas de las quemaduras químicas incluyen lo siguiente:

- Enrojecimiento, irritación o ardor donde la sustancia química está en contacto.
- Dolor o entumecimiento en el sitio.
- Ampollas o piel negra muerta en el lugar de contacto.

- Cambios de visión.
- Tos o falta de aliento.
- Vómitos

En casos graves, o en casos de hipersensibilidad a la sustancia química, una persona puede desarrollar cualquiera de los siguientes síntomas:

- Baja presión sanguínea
- Desmayos, debilidad, mareos
- Dificultad para respirar o tos severa
- Dolor de cabeza
- Contracciones musculares o convulsions
- Paro cardíaco o latidos irregulares

4. Tratamiento de una quemadura química

- Revise el contenedor de químicos para las instrucciones de primeros auxilios.
- Cepille el exceso de producto químico si reacciona con el agua, por ejemplo.
 - Cal seca
 - Fenoles
 - Metales elementales, por ejemplo:
 - Sodio
 - Potasio
 - Óxido de calico
 - Magnesio
 - Fósforo
- Aleje a la persona de los productos químicos si es seguro hacerlo.
- Quítese la ropa contaminada.
- Inundar el área con agua fresca (no fría) durante al menos 20 minutos.
- No deje que el agua fluya hacia otra parte del cuerpo de la persona o hacia ti.
- No use un fuerte chorro de agua.
- Quítese las joyas mientras enjuaga la zona, no antes, ya que esto podría propagar el producto químico.

- No le dé a la persona líquido para beber, a menos que se lo diga el agente del 911.

5. Tratamiento de una quemadura de gas líquido/quemadura criogénica

- Retire a la persona de la zona si es seguro hacerlo.
- Quítese la ropa de la zona afectada.
- NO enjuague el área con agua fría o tibia.
- Sumerja el área en un tazón o tina de agua caliente.
- Mantén a la persona caliente con una manta o algo similar.
- Si los ojos están afectados, enjuague bajo un grifo caliente, con el párpado abierto durante al menos 15 minutos.
- No le dé a la persona líquido para beber, a menos que se lo diga el agente del 911.

CONCLUSIÓN

Las quemaduras químicas y de gas líquido pueden dejar sólo una pequeña marca en la piel; sin embargo, son muy graves. El tipo de primeros auxilios que se administren dependerá del tipo de químico o gas involucrado y de la extensión de la lesión.

Working in a Winter Wonderland – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La luz del sol que brilla en la nieve y el hielo puede ser muy hermosa. No es de extrañar que a algunas personas les guste trabajar al aire libre, incluso en condiciones climáticas

extremas. Desafortunadamente, se necesita algo más que una actitud positiva en el frío glacial que cubre la mayor parte de Norteamérica durante los meses de invierno.

En esta charla de seguridad, aprenderemos sobre tres condiciones causadas por el trabajo en el frío, cómo prevenirlas y las precauciones que puede tomar para mantenerse seguro mientras trabaja en el país de las maravillas del invierno.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cualquiera que trabaje en el frío debe conocer las señales de advertencia de la exposición al frío. Las tres condiciones más graves son pie de trinchera, congelación e hipotermia.

El pie de trinchera es una condición dolorosa causada por una larga exposición al agua fría o al barro. Puede causar ampollas, llagas abiertas y, posiblemente, gangrena.

La congelación ocurre cuando los tejidos del cuerpo se congelan. Las partes del cuerpo más comunes que sufren de congelación son los dedos de las manos y los pies, las orejas y la nariz. Algunos signos a los que hay que estar atentos son el entumecimiento y el aspecto blanco y ceroso de la piel.

La hipotermia es una peligrosa, e incluso mortal, caída de la temperatura corporal causada por la exposición al frío extremo o la disminución de la producción de calor del cuerpo. Normalmente, la temperatura de tu cuerpo es de unos 37°C (98,6°F). La hipotermia se produce cuando la temperatura desciende por debajo de 35°C (95°F). Los síntomas van desde escalofríos y confusión mental hasta comportamiento irracional e inconsciencia.

COMO PROTEGERSE

Tomando las precauciones adecuadas, puede mantenerte caliente y seguro durante los meses de invierno. Aquí hay algunas ideas para evitar el frío del invierno:

Use la ropa adecuada. Ponga una capa de ropa en lugar de usar una capa gruesa. Intenta usar mayormente algodón, ya que aleja el

sudor del cuerpo, lo que le mantendrá seco. La ropa holgada no sólo permite la libertad de movimiento, sino que también ayuda a la circulación de la sangre.

Use un sombrero. Usar un sombrero le ayudará a mantenerse caliente. Un buen par de guantes, calcetines de abrigo, calzado de abrigo e impermeable también debe formar parte de su ropa de trabajo de invierno. Como medida adicional, lleve una bufanda y unos calcetines adicionales por si baja la temperatura o sube el viento.

Coma, beba y sea feliz! Coma más calorías de lo normal para reponer las pérdidas por el esfuerzo físico. Además, beba bebidas calientes y dulces para mantenerse hidratado y para aumentar su conteo de calorías. Evite el alcohol y las bebidas con cafeína, ya que ambos contribuyen a la deshidratación.

Caliente despacio. Haga frecuentes y breves descansos para calentarse en un área cálida y protegida. Esto es especialmente importante si hace viento afuera o si se encuentra fatigado o agotado. Se puede utilizar un calentador eléctrico para mantener caliente un área protegida.

CONCLUSIÓN

Mientras que el invierno puede ser hermoso, también puede ser mortal. Los problemas de salud causados por la exposición pueden ser prevenidos. Use los consejos de esta charla de seguridad para trabajar con seguridad en el país de las maravillas del invierno.

Internet and Computer Use – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los trabajadores pasan una media de 2,5 horas al día en el trabajo clasificando correos electrónicos. Si a eso se le suma una hora diaria de ver televisión y varias horas más de lectura de noticias y de ver videos en el teléfono inteligente, se obtiene un promedio de ocho horas diarias de observación de pantallas, según un estudio realizado por el Consejo para la Excelencia en la Investigación.

Centrarse en un objeto estacionario como una pantalla durante un largo período de tiempo puede tener consecuencias para la salud. La más común es una condición temporal llamada Síndrome de Visión de Computadora (SVC).

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los síntomas del SVC incluyen dolores de cabeza, ojos secos, visión borrosa, dolor de cuello, ojos rojos, visión doble y dificultad para enfocar los ojos. Aunque son temporales, los síntomas del SVC pueden variar desde incómodos (ojos secos) hasta dolorosos (fuertes dolores de cabeza).

El SVC puede agravarse por las malas condiciones de iluminación, el aire que pasa por los ojos (por ejemplo, el aire acondicionado o el calor forzado en una oficina por los ventiladores de techo) o las luces muy brillantes.

Un estudio realizado por la Universidad de Alabama en Birmingham descubrió que la productividad de los trabajadores disminuye notablemente cuando éstos sufren síntomas de CVS.

Ejemplo

Debbie es una ingeniera de software en una gran compañía de juegos. Disfruta de su trabajo y a menudo se pierde en los proyectos en los que trabaja. No es raro que se quede mirando la pantalla de su ordenador durante varias horas seguidas sin descanso. Su oficina tiene poca iluminación, con sólo una luz fluorescente en el techo y una de las luces quemadas. La semana

pasada, Debbie se quejó de un dolor de cabeza unas horas después de llegar al trabajo. Le dolía el cuello y su visión se había vuelto borrosa. A primera hora de la tarde, Debbie se sentía tan mal que se tomó el resto de la tarde libre.

COMO PROTEGERSE

Sus ojos necesitan descansar para evitar que se resequen y se fatiguen los músculos. Utilice la regla 20/20/20 para evitar los síntomas del SVC. Cada 20 minutos, enfoque su mirada en un objeto a 20 pies de distancia durante 20 segundos. Esto le dará tiempo a los músculos ciliares de los ojos para descansar. Si no puedes ver a 20 pies de distancia de su escritorio, también puedes cerrar los ojos durante 20 segundos cada 20 minutos.

Además de dejar descansar los ojos periódicamente, existen soluciones oculares de venta libre que pueden ayudar a reducir los efectos de la sequedad ocular.

La disminución de la capacidad para enfocar los ojos también puede aliviarse usando un par de gafas de venta libre de mayor potencia (+1.00 a +1.50). El uso de gafas puede ayudar a los trabajadores a recuperar su capacidad de enfocar los objetos cercanos.

Asegúrese de que las habitaciones estén bien iluminadas, y que las lámparas con las bombillas quemadas sean reemplazadas rápidamente. Una lámpara puede ser usada para ayudar a iluminar una oficina oscura. En algunos casos, puede tener sentido tener una iluminación adicional o bombillas más brillantes instaladas.

Si los dolores de cabeza u otros síntomas del SVC persisten incluso después de dar un descanso regular a sus ojos, un oculista puede aconsejarle otras soluciones para ayudar a aliviar sus síntomas.

CONCLUSIÓN

Los trabajadores que pasan varias horas al día o más delante de una pantalla de ordenador tienen un 90% de posibilidades de

experimentar algunos de los síntomas del SVC en algún momento de su carrera. Los síntomas del SVC pueden reducir la productividad y provocar incomodidad en los trabajadores. Practique la regla 20/20/20 para evitar los síntomas del SVC.

Fatigue – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La fatiga es el estado de sentirse muy cansado, agotado o somnoliento. Es el resultado de no dormir lo suficiente, del trabajo por turnos, del trabajo mental o físico prolongado, o de períodos prolongados de estrés o ansiedad. La fatiga afecta el desempeño y la seguridad en el trabajo y puede causar problemas de salud. En los casos más extremos, la fatiga se ha relacionado con desastres ambientales, accidentes de avión y tren, desastres nucleares y la explosión del transbordador espacial Challenger.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El riesgo de cometer errores en el trabajo aumenta drásticamente si los trabajadores duermen menos de siete u ocho horas, o están despiertos durante más de 17 horas consecutivas.

- La fatiga reduce su capacidad de tomar decisiones y de hacer planes complejos. Las habilidades de comunicación y su capacidad para responder y recordar instrucciones y detalles de memoria también se ven afectadas.
- La fatiga ralentiza su tiempo de reacción y su capacidad de responder a los cambios en el entorno o en la información proporcionada. También acorta su capacidad de atención, especialmente durante las tareas aburridas o monótonas.
- La fatiga disminuye su productividad y rendimiento y su capacidad para manejar el estrés. Hace difícil mantenerse

despierto, aumenta el olvido y aumenta los errores de juicio.

Experimentar uno o más de estos factores puede hacer que sea peligroso trabajar con ellos, porque aumenta las posibilidades de que se produzcan incidentes y lesiones.

COMO PROTEGERSE

Una de las formas más importantes de protegerse contra la fatiga es descansar lo suficiente. Para la mayoría de la gente eso significa de siete a ocho horas de sueño por noche.

Pruebe estos consejos para dormir bien:

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- No coma demasiado cerca de la hora de acostarse, ya que hacerlo puede causar acidez estomacal y, en general, dificultar el sueño. Coma una dieta equilibrada de frutas, verduras, grasas saludables, proteínas y granos enteros.
- Apague su celular o tableta al menos una hora antes de irse a dormir y no vea la televisión en la cama.
- Haga ejercicio regularmente, pero no demasiado cerca de la hora de acostarse. Hacer ejercicio una hora más o menos antes de irse a la cama puede dificultar el sueño.
- Evite también la cafeína, el tabaco y el alcohol antes de acostarse. Manténgase alejado de los alimentos y bebidas que contienen cafeína durante al menos cinco horas antes de acostarse.
- Mantenga su habitación oscura y fresca. La mayoría de nosotros dormimos mejor en una habitación más fresca.
- Si no puede dormir, levántese y vaya a otra habitación y lea o realice alguna otra actividad tranquila que no implique mirar fijamente una pantalla hasta que le dé sueño.

En el trabajo, recuerde estos factores desencadenantes de la fatiga e intente evitarlos:

- Luz tenue.
- Altas temperaturas, mucho ruido y gran comodidad, como

sentarse por largos períodos en una silla muy cómoda.

- Tareas repetitivas, largas, aburridas y monótonas.

Si puede, tome descansos o interrumpa las tareas y guarde las luces brillantes. Coma bocadillos ligeros y saludables durante todo su turno en lugar de bocadillos pesados y grasosos. Si está conduciendo, asegúrese de tomar descansos al menos cada pocas horas y cambie de conductor si puede.

CONCLUSIÓN

La fatiga en el trabajo no tiene por qué convertirse en una pesadilla de lesiones y accidentes. Cuídese durmiendo lo suficiente, comiendo bien y conociendo los factores que desencadenan la fatiga.

Hearing and Noise Prevention

What's At Stake ?

Many of the machines you operate, tasks you perform, and areas where you work generate too much noise. As a result, noise, or excessive sound, is one of the biggest workplace health problems. Millions of workers are exposed to damaging noise every day; and hearing loss represents a significant percentage of all work-related illnesses.

What's The Danger ?

Exposure to high levels of noise can cause permanent hearing loss. Neither surgery nor a hearing aid can help correct this type of hearing loss. Short-term exposure to loud noise can also cause a temporary change in hearing—your ears may feel stuffed up, for example—or you might hear a ringing in your ears, called tinnitus.

These short-term problems may go away within a few minutes or

hours after leaving the noise. However, repeated exposures to loud noise can lead to permanent tinnitus and/or hearing loss.

Loud noise also causes an increase in stress levels and makes it harder to concentrate, which can lead to distraction, an increase in errors and lead to accidents and injuries.

Hearing loss can interfere with hearing and understanding of directions, warnings and alarms, along with your ability to communicate with your co-workers. This can put you and your co-workers at increased risk for accidents and injuries.

How to Protect Yourself

First, learn how to recognize when an area is too loud.

- If you have to shout to have a conversation with a person three feet or one metre away from you, the area is likely too loud and hearing protection should be worn.
- You hear a ringing or humming in your ears after you leave work that could last a few minutes or several hours, depending on the noise level.
- You experience temporary hearing loss when you leave work. Sounds are muffled or you may not be able to hear at all for a period of time; or you have to turn up the radio on the way home, or TV once you get home, to understand what is being said or hear the music.

Second, always wear hearing protection every time you are in a high-noise area. Your employer should recommend and provide options for hearing protection, including different styles of earplugs, canal caps and ear muffs. It is your responsibility to wear and care for your PPE according to the training provided by your employer.

Finally, recognize the signs of hearing loss and speak to your supervisor immediately if you experience any of them. They include:

- Difficulty hearing higher-pitched voices or sounds.
- Difficulty hearing and understanding what people are saying

in places with a lot of background noise, like restaurants or parties, for example.

- In normal conversation, you hear someone speaking but the words seem muffled or you have to ask them to repeat themselves often.
- You have to turn up the TV or radio to hear as clearly as you used to.
- Ringing, roaring, hissing or buzzing in the ear, as well as ear pain, itching or irritation.
- Finally, vertigo, or feeling as though you are spinning, could be a sign of hearing damage.

FINAL WORD

While noise-induced hearing loss affects millions of workers, it doesn't have to. It is **entirely** preventable if you work smart and wear your hearing protection every time you are in a highnoise area.

By the Numbers: Heat Stress

Whether it's generated in an indoor setting such as a non-air-conditioned warehouse or foundry or in outdoor worksites such as construction sites or farms, too much heat can be a killer.

By the Numbers: Hand and Power Tools

Surveys estimate that work tools and power tools cause an average of nearly 400,000 visits to the emergency room each year. Of those

injured, more than 200 die. Here's what else you need to know.

Infographic: Five Rules for Tools

Print and post this infographic.